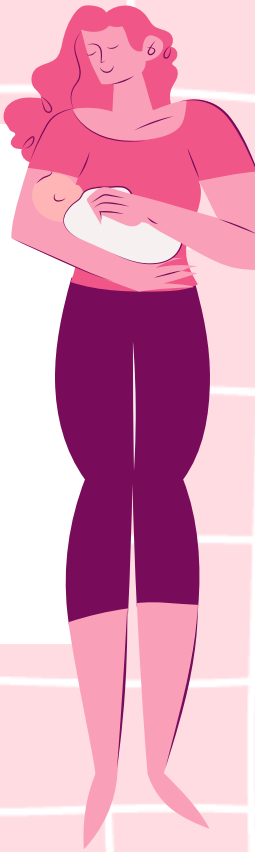
KOJENÍ A ŽENSKÉ ZDRAVÍ

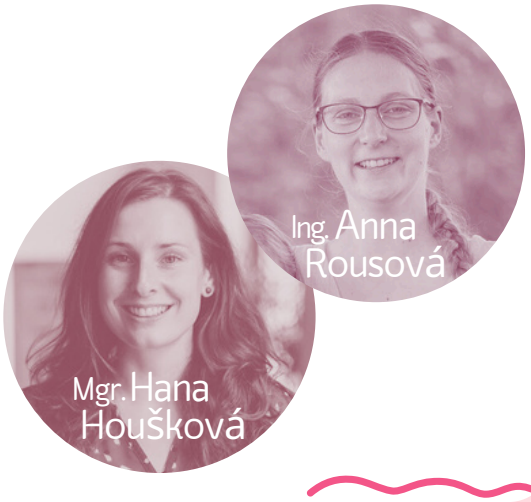




Dětské centrum Vesněnka

mamila
PORADENSTVÍ PŘI KOJENÍ
www.mamila.sk

Úřad vlády České republiky



V Brně, září 2025

KOJENÍ JE PRO ŽENY DŮLEŽITÉ

Je mnoho důvodů, proč je důležité kojit. Většinou se mluví o důležitosti kojení pro miminka a děti a pro jejich zdraví. Málokdy se však říká, že ženy by měly kojit i samy kvůli sobě, protože kojení pomáhá jejich zdraví. Naopak, lidé si často myslí, že kojení škodí zdraví žen, že z nich „vysává“ živiny a že by měly kojení přetrpět jen nejkratší možnou dobu.

Pojďte spolu s námi projít všechny důležité oblasti ženského zdraví, které kojení pomáhá chránit...

ČÍM DÉLE ŽENA KOJÍ, TÍM VĚTŠÍ POZITIVNÍ EFEKT MÁ KOJENÍ NA JEJÍ ZDRAVÍ.

KLÍČOVÉ OBLASTI:

1

Chrání před závažnými nemocemi: rakovina, osteoporóza, diabetes 2. typu a další.

2

Pomáhá tělu po porodu: rychlejší hojení, přirozená neplodnost, přirozený úbytek váhy.

3

Zlepšuje náladu, spánek a dlouhodobé psychické zdraví.

1 PREVENCE ZÁVAŽNÝCH NEMOCÍ

Osteoporóza

Kojení je důležité z hlediska předcházení vzniku osteoporózy. Kojení je významné pro silné kosti žen stejně jako pro kosti miminka. V průběhu kojení se mění homeostáza vápníku a ženin organismus lépe využívá vápník z potravy, který se ve větší míře vstřebává. Dokonce po skončení kojení nastává doplnění minerálů do kostí ženy. Finská studie [1] zkoumala ženy, které celkově kojily více než 33 měsíců, a sledovala je 16-20 let po ukončení kojení a zjistila, že mají silnější a pevnější kosti, a to jak kyčelní kosti, tak i kosti nohy – holeně.



Rakovina

Kojení představuje významný ochranný faktor proti vzniku některých nádorových onemocnění u žen. Nejvíce je prokázán jeho vliv na snížení rizika rakoviny prsu – čím déle žena kojí, tím vyšší ochranu získává. Tento vztah potvrdila i rozsáhlá metaanalýza zahrnující více než 140 000 žen ze 47 studií v 30 zemích [2]. Výzkumy navíc ukazují, že kojení snižuje i riziko rakoviny vaječníků [3] a endometria [4].



Srdce a cévy

Kojení je důležité nejen z hlediska kardiovaskulárního zdraví miminka, ale i matky. Podle studie [5] na 300 000 ženách chrání kojení cévy a srdce žen a je prevencí kardiovaskulárních onemocnění. Nekojení zvyšuje riziko civilizačních onemocnění, vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění. Ve studii z roku 2009 [6], která zkoumala více než 139 000 žen bylo zjištěno, že z hlediska vzniku kardiovaskulárních onemocnění chrání kojení ženy tím více, čím déle kojí. Při srovnání žen, které nekojily vůbec se ženami, které kojily více než 12 měsíců měly nekojící ženy významně vyšší riziko vysokého tlaku, vysoké hladiny cholesterolu, cukrovky či riziko kardiovaskulárních onemocnění. Tento pozitivní vliv kojení byl pozorovatelný ještě dlouho po skončení kojení, tj. u žen, které byly po menopauze s průměrným věkem 63 let. Všechny ženy ve studii měly alespoň jedno dítě.

Diabetes

Kojení také chrání ženy před diabetem druhého stupně. Dle studie z roku 2020 [7] je delší doba kojení spojena s nižším rizikem diabetu 2. typu a příznivým profilem glukózových metabolických biomarkerů u žen s těhotenskou cukrovkou.





2 KOJENÍ POMÁHÁ TĚLU PO PORODU: HOJENÍ, HMOTNOST A PLODNOST

Poporodní krvácení

Kojení má významný vliv na zotavení ženy po porodu. Podporuje rychlejší zavinování dělohy – návrat do její původní velikosti, což může pomoci snížit riziko poporodního krvácení. Ženy by měly zahájit kojení co nejdříve po porodu [8].

Hmotnost

Kojení má pozitivní vliv na hmotnost žen, kojící ženy zpravidla snáz a rychleji zhubnou. Podle studie z roku 2011 [9] mají ženy, které nekojily o 28 % více tuku v oblasti pasu a o 6 cm více v pase než ženy, které kojily. Tento efekt byl ve studii pozorován už tehdy, když ženy kojily déle než 3 měsíce.

Plodnost

Pokud je dítě výlučně kojeno (není používán žádný dokrm), poskytuje kojení matce v prvních 6 měsících po porodu 98,5 % ochranu před otěhotněním, pokud se u ženy ještě neobjevila menstruace. To platí jen tehdy, když kojení není jakkoliv omezováno (např. náhradami prsu a tím oddalováním kojení, používáním zavinovačky na prodlužování spánku dítěte, či omezování času kojení) a dítě je kojeno podle svých potřeb – matka kojí hned, jak miminko dává signál, že má zájem se kojit. Je to zpravidla dříve, než se dítě rozpláče.

Po půl roce nebo při návratu menstruace tato přirozená ochrana před otěhotněním výrazně klesá [10]. Kojení dětí déle než rok naopak již nepředstavuje překážku pro otěhotnění. Výzkum ukázal, že po roce od porodu byla míra otěhotnění u kojících žen podobná jako u těch nekojících [10], což jasně vyvrací mýtus o nutnosti přestat kojit, aby žena otěhotněla. Průměrná doba návratu menstruace u kojících žen je 14. až 17. měsíců (tzv. laktační amenorea)[11].

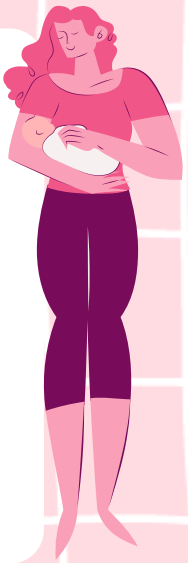
3 PSYCHICKÉ ZDRAVÍ



Dlouhodobé psychické zdraví

Kojení snižuje riziko deprese u žen v pozdějším životě – v období po menopauze. Závěry studie z roku 2018 [12] na 12 000 ženách ukazují, že kojení má nejen okamžitý pozitivní vliv na zdraví žen, ale jeho pozitivní účinky přetrvávají po celý jejich život. Tato studie přinesla tyto dva závěry: „Kojení menšího počtu dětí a celkově kratší období kojení za život je spojeno se zvýšeným rizikem deprese u žen v období po menopauze“ A: „Celkem 17,3 % depresí u žen v naší studii lze přičíst tomu, že ženy kojily pouze jedno nebo žádné dítě.“ Jinými slovy, pokud ženy kojily alespoň 47 měsíců, tak riziko deprese kleslo o 67 % ve srovnání se ženami, které celkově své děti kojily méně než 2 roky.

Ochranný efekt kojení



Pokud vás při čtení napadla otázka: „A co laktační psychóza a poporodní deprese,“ tak je důležité vysvětlit, že pojem „laktační psychóza“ je nedorozumění pocházející z minulosti a že dnes už je známo, že kojení nezpůsobuje psychické problémy, není příčinou psychózy ani poporodní deprese. Rizikem je naopak nekojení nebo ukončení kojení v době, kdy deprese či psychóza propuknou. Kojení má ochranný efekt a pro ženy s takovou diagnózou bývá kojení právě to, co se jako jediné daří, a co zlepšuje její stav. Kojení zlepšuje náladu i spánek kojících žen. [13]

Pokud ženy mají depresi či jiné psychiatrické onemocnění v průběhu kojení, měly by se léčit. Kojení není překážkou pro užívání léků proti depresi či proti úzkosti. Právě představa, že kojící žena nesmí užívat žádné léky, vede často ke zhoršení stavu či dokonce hospitalizaci ženy s akutní depresí či psychózou.

Spánek



Přestože existuje zakořeněná představa, že kojení znamená nedostatek spánku a že kojící ženy se nevyspí, opak je pravdou: Kojící ženy spí až o 40-45 minut déle za jednu noc než ženy, které krmí děti umělým mlékem [14, 15]. Kojení a společné spaní – když jsou správně nastaveny podmínky a žena má skutečnou podporu – péči o dítě usnadňují.

Dlouhodobý pozitivní efekt kojení analyzuje ve své publikaci i Světová zdravotnická organizace: Long-term Effects of Breastfeeding: A Systematic Review, 2013 [16].



MÍSTO NA TVOJE POZNÁMKY



Zdroje

[1] WIKLUND, P. K., et al. Lactation is associated with greater maternal bone size and bone strength later in life. Osteoporosis International [online]. 2012, 23(7), 1939–1945. ISSN 1433-2965. Dostupné z: https://doi.org/10.1007/s00198-011-1819-5

[2] COLLABORATIVE GROUP ON HORMONAL FACTORS IN BREAST CANCER. Breast cancer and breastfeeding: Collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50 302 women with breast cancer and 96 973 women without the disease. The Lancet. 2002, 360(9328), 187–195. ISSN 0140-6736.

[3] LI, D. P., DU, C., ZHANG, Z. M., LI, G. X., YU, Z. F., WANG, X., LIN, H. B. Breastfeeding and ovarian cancer risk: A systematic review and meta-analysis of 40 epidemiological studies. Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 2014, 15(12), 4829–4837. ISSN 1513-7368.

[4] JORDAN, S. J., et al. Breastfeeding and Endometrial Cancer Risk: An Analysis From the Epidemiology of Endometrial Cancer Consortium. Obstetrics & Gynecology. 2017, 129(6), 1059–1067. ISSN 0029-7844.

[5] PETERS, S. A. E., et al. Breastfeeding and the Risk of Maternal Cardiovascular Disease: A Prospective Study of 300 000 Chinese Women. Journal of the American Heart Association. 2017, 6(6). ISSN 2047-9980.

[6] SCHWARZ, E. B., RAY, R. M., STUEBE, A. M., ALLISON, M. A., NESS, R. B., FREIBERG, M. S., CAULEY, J. A. Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. Obstetrics & Gynecology. 2009, 113(5), 974–982. ISSN 0029-7844.

[7] LEY, S. H., CHAVARRO, J. E., LI, M., BAO, W., HINKLE, S. N., WANDER, P. L., RICH-EDWARDS, J., OLSEN, S., VAAG, A., DAMM, P., GRUNNET, L. G., MILLS, J. L., HU, F. B., ZHANG, C. Lactation Duration and Long-term Risk for Incident Type 2 Diabetes in Women With a History of Gestational Diabetes Mellitus. Diabetes Care. 2020, 43(4), 793–798. ISSN 0149-5992.

[8] SOBHY, S. I., MOHAME, N. A. The effect of early initiation of breast feeding on the amount of vaginal blood loss during the fourth stage of labor. Journal of the Egyptian Public Health Association. 2004, 79(1-2), 1–12. ISSN 0013-2446.

[9] MCCLURE, C. K., SCHWARZ, E. B., CONROY, M. B., TEPPER, P. G., JANSSEN, I., SUTTON-TYRRELL, K. C. Breastfeeding and subsequent maternal visceral adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011, 19(11), 2205–2213. ISSN 1930-7381.

[10] LABBOK, M. H. et al. (1997). Multicenter Study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM). Contraception, 55:327-36.

[11] MAMILA.SK. Kojení a menstruace [online]. Mamila.sk [cit. 2. 9. 2025]. Dostupné z: https://www.mamila.sk/cz/pre-matky/dojcenie-a/menstr uacia/

[12] WANG, L., et al. Breastfeeding reduces risk of depression later in life in the United States. Journal of Affective Disorders. 2018, 235, 1–6. ISSN 0165-0327. DOI: 10.1016/j.jad.2018.04.053.

[13] FIELD, T., DIEGO, M., HERNANDEZ-REIF, M., FIGUEIREDO, B., EZELL, S., SIBLALINGAPPA, V. Depressed mothers and infants are more relaxed during breastfeeding versus bottlefeeding interactions: brief report. Infant Behavior and Development. 2010, [online] ISSN 0163-6383.

[14] DOAN, T., et al. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. Journal of Perinatal & Neonatal Nursing. 2007, 21(3), 200–206. ISSN 0893-2190.

[15] KENDALL-TACKETT, K., et al. The effect of feeding method on sleep duration, maternal well-being, and postpartum depression. Clinical Lactation. 2011, 2(2), 22–26. ISSN 2157-4284.

[16] Horta, B. L., Victora, C. G. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva: World Health Organization; 2013. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/handle/10665/79198

NA KOJENÍ ZÁLEŽÍ

Na tobě záleží

Pro více ověřených informací o kojení běž na web www.mamila.sk

www.plnymidousky.cz

@plnymi_dousky